कब्ज

1. एगरोल 2 चम्मच, आधा कप ताजा पानी में मिलाकर 3-4 दिन पियें। पुरानी कब्ज ठीक होगी। एगरोल केमिस्ट की दुकान से लें।
2. कब्ज की अधिकता के कारण यदि बुखार में दस्त कराना हो तो 10 ग्राम अरण्डी के तेल को 250 ग्राम गर्म दूध में मिलाकर पिला दें।
3. गुठली निकाली हुई बड़ी हरड़ का मुरब्बा एक या दो नग खिलाकर ऊपर से 250 ग्राम दूध पिला देने से ही 3-4 दस्त हो जाते हैं। नाजुक मिजाज रोगी को 1 हरड़ से ज्यादा नहीं देनी चाहिए।
4. साधारण कब्ज की स्थिति में रात को सोते समय दस-बारह मुनक्के लें और उनके बीज निकालकर दूध में उबालकर खाएं और ऊपर से वही दूध पी लें। इससे प्रातः खुलकर शौच आएगा। कब्ज की अधिक शिकायत होने पर इसे 3 दिन लगातार लें।
5. पुराना बिगड़ा हुआ कब्ज हो तो संतरों का रस खाली पेट प्रातः 8-10 दिन पीने से ठीक हो जाएगा। संतरों के रस में नमक, बर्फ या मसाला इत्यादि नहीं मिला हुआ होना चाहिए।
6. पीली काबली हरड़ को रात में भिगो दें और प्रातः हरड़ को पानी में थोड़ा-सा रगड़ें और थोड़ा नमक मिलाकर पिला दें। इससे कब्ज चाहे जितनी पुरानी हो, वह दूर हो जाएगी। एक हरड़ 5-6 दिन तक काम करती है।
7. 10 ग्राम ईसबगोल की भूसी 125 ग्राम दही में घोलकर सुबह-शाम खिलाने से कब्ज ठीक होती है।
8. 6 ग्राम त्रिफला चूर्ण 200 ग्राम गर्म दूध में लेने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

खांसी

1. मुलहठी, कत्था और गोंद बबूल प्रत्येक दस ग्राम लेकर कूट-पीसकर कपड़े से छान लें। अदरक के रस में दो-तीन घंटे घोंटकर चने के बराबर गोलियां बना लें और एक-एक गोली चूसते रहें। खांसी के लिए अत्यन्त लाभदायक है।
2. दस-पन्द्रह तुलसी के पत्ते और आठ-दस काली मिर्च की चाय बनाकर पीने से खांसी, जुकाम व बुखार ठीक हो जाता है।
3. आंवले के छिलके को सुखाकर चूर्ण बनाकर और बराबर मिश्री मिला लें। 6 ग्राम सुबह ताजे पानी से खाएं... से पुरानी खांसी ठीक हो जाएगी।
4. मुलहठी, काली मिर्च 10-10 ग्राम भूनकर पीस लें और 30 ग्राम पुराने गुड़ में मिला लें। मटर के दाने जैसी गोलियां बनाकर ताजे पानी के साथ सेवन करें। खांसी जड़ से ठीक हो जाएगी।
5. अदरक का रस व शहद 10-10 ग्राम बराबर मिलाकर गर्म करके चाटने से खांसी ठीक हो जाती है।

जुकाम

6 ग्राम अदरक के बारीक टुकड़े करें व 2 ग्राम काली मिर्च को कूट लें, फिर बीस ग्राम पुराना गुड़ मिलाकर सबको ढाई सौ ग्राम पानी में पकाएं। चौथाई पानी रहने पर उतारकर छान लें और पी जाएं। दो-तीन दिन सेवन करने से जुकाम दूर हो जाएगा।

पेचिश का इलाज

एक तोला ईसबगोल पानी के साथ खीर की तरह मिश्री डालकर पकाकर खाएं। पेचिश ठीक हो जाएगी।

गठिया

1. असगन्ध बूटी की जड़ और खांड बराबर लें तथा कूट-पीसकर चूर्ण कर लें। प्रतिदिन दोनों समय पांच ग्राम से दस ग्राम तक गर्म दूध के साथ सेवन करें। यह गठिया का अचूक इलाज है।
2. अजवायन, गूगल, माल कांवनी, काला दाना, चारों औषधियां बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीस लें तथा जल मिलाकर चने के बराबर गोली बना लें। 4 गोलियां दूध से लें। कुछ दिन में गठिया रोग से छुटकारा मिल जायेगा।

एग्जिमा, दाद, खुजली एवं बाल-तोड़

1. किसी लोहे की कढ़ाही में एक पाव सरसों का तेल डालकर आग पर चढ़ा लें। जब खूब गर्म होकर उबलने लगे, तो इसमें 50 ग्राम नीम की कोमल कोपलें डाल दें। कोपलों के काले पड़ते ही कढ़ाही को तुरन्त नीचे उतार लें। ठंडा होने पर तेल छानकर बोतल में भर लें। इसे दिन में 3-4 बार एग्जिमा पर लगाएं। कुछ ही दिनों में एग्जिमा नष्ट हो जाएगा।
2. 10 काली मिर्च का चूर्ण, गाय का घी 10 ग्राम के साथ लेने से सभी प्रकार की खुजली, दाद व अन्य चर्म रोग 8 दिन में ठीक हो जाते हैं।
3. नीम की 21 कोपलें साफ कर लें। इन्हें 50 ग्राम पानी में घोंटकर प्रातः एवं सायं सात दिन तक सेवन करने से खुजली ठीक हो जाती है।
4. 20 ग्राम नारियल के तेल में 5 ग्राम देशी कपूर मिलाकर घोलें। कपूर के तेल में घुल जाने के बाद इस तेल को लगाने से खुजली ठीक हो जाती है। इसी तेल को रात में सोते समय दाद पर लगाएं। कुछ ही दिनों में दाद ठीक हो जाएगा।
5. पिसी हुई मेंहदी भिगोकर जैसे हाथों में लगायी जाती है वैसे

ही बाल तोड़ के स्थान पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप दोनों समय क
से बालतोड़ ठीक हो जाता है।

घुटनों का दर्द

1. प्रातःकाल मेथी दाना के बारीक चूर्ण की एक चम्मच
मात्रा से पानी के साथ फंकी लगाने से घुटनों का दर्द ख
हो जाता है। बुढ़ापे के कारण होने वाले घुटनों के दर्द में य
विशेष उपयोगी है। दर्द के अलावा यह स्नायु रोग, बहुमू
सूखा रोग व खून आदि की कमी में बहुत उपयोगी है।
2. प्रातः खाली पेट तीन-चार अखरोट की गिरी
घुटनों का दर्द जाता रहता है।
3. नारियल की गिरी खाते रहना घुटनों के दर्द को खत्म क
देता है।
4. अरण्ड के पत्ते और मेंहदी पीसकर लेप करने से घुटनों क
दर्द दूर हो जाता है।
5. 6 ग्राम कोंच के बीजों को दूध के साथ चौदह दिन तक ख
से घुटनों का दर्द मिट जाता है।
6. सूखे आंवलों को कूट-पीसकर दोगुनी मात्रा में गुड़ मिला
बड़े मटर के आकार में गोलियां बनाकर रोजाना 3 गोलि
पानी के साथ लेने से घुटनों का दर्द ठीक हो जाता है।

दांतों के दर्द के लिए

1. लौंग 5 ग्राम, कपूर 3 ग्राम दोनों बारीक पीसकर दांतों
मलने से दांतों के सब रोग दूर हो जाते हैं।
2. सेंधा नमक और सरसों का तेल दोनों मिलाकर मंजन क
से पायरिया, दांतों का हिलना आदि सब रोग दूर हो जा
हैं।
3. यदि किसी सज्जन के दांतों से चबाने पर दर्द होता है तो व
सज्जन रात को सोते समय थोड़ी-सी पिसी हल्दी व सरसों

तेल का दांतों पर लेप कर लें तथा सुबह कुल्ला कर लें। ध्यान रहे कि लेप करने के बाद कुछ भी खाना पीना नहीं है। यह आजमाया हुआ नुस्खा है।

4. प्याज के पानी को दांतों पर मलने से बहुत से रोग ठीक हो जाते हैं और कीड़ा नहीं लगता।

दन्त मंजन

1. दाल चीनी, भुना हुआ धनिया, सेंधा नमक, काली मिर्च, चोब चीनी, मस्तगी और कपूर कचरी, प्रत्येक दस ग्राम। पपड़िया कत्था बीस ग्राम, माजू फल पांच नग। इन सबको कूट पीसकर मंजन बना लें। इस मंजन का प्रयोग करने से दंत रोग दूर होंगे।
2. अजवायन खुरासानी, वायविडंग, अकरकरा तीनों की बराबर मात्रा लेकर कूट-पीसकर मंजन बना लें। इस मंजन के प्रयोग से दांत स्वच्छ और दृढ़ होते हैं।

मुंह के छालों के लिए

इसका कारण मेदे की खराबी है। गर्म और खुश्क चीजें खाने से छाले पड़ जाते हैं। अतः मुख्य उपचार है खान-पान व पेट को सही रखना।

1. रात को सोते समय मुंह के अन्दर असली घी लगाकर सोना चाहिए, कैसे भी छाले हों ठीक हो जाते हैं।
2. एक तोला हल्दी को एक किलो पानी में उबालकर ठंडा होने पर दिन में दो बार गरारे करने से दो दिन में छाले ठीक हो जाएंगे।

चेहरे की झाइयों तथा फुन्सियों के लिए

1. रीठे का छिलका पानी में पीसकर लगाने से मुख-मंडल की झाइयां और दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।

2. एक चम्मच शहद एक चम्मच कच्चा दूध मिलाकर लेप करें। 5 मिनट बाद ताजे पानी से धो डालें।
3. चेहरे पर नींबू का छिलका अन्दर की तरफ से मलें। पांच मिनट बाद थोड़ा-सा गीला बेसन भी चेहरे पर मल लें। पन्द्रह मिनट बाद ताजे पानी से धो लें। इससे चेहरे की झाइयां मुहांसे खत्म हो जाते हैं तथा रंग भी साफ हो जाता है।

नोट :—कच्चे मुहासों को कभी नहीं नोंचना चाहिए वरना वे चेहरे पर स्थाई दाग छोड़ देंगे।

पेट दर्द व जिगर के लिए

1. **पेट दर्द का इलाज :**—एक चुटकी हल्दी, एक चु[illegible] नमक मिलाकर खायें, ऊपर से एक घूंट पानी पी लें। पेट की हवा दूर होकर दर्द को आराम होगा।
2. एक चुटकी सौंफ, एक चुटकी अजवायन थोड़े पानी में पीसकर रस निकालें। इस रस को पीने से हर प्रकार का पेट दर्द ठीक होता है। एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर गर्म-गर्म पियें। दर्द ठीक हो जाएगा।
3. **जिगर की गर्मी के लिए :**—जामुन के मौसम में दो-तीन सौ ग्राम बढ़िया और पके हुए जामुन खाने से जिगर की खराबी दूर हो जाएगी।

दस्तों के लिए

1. **दस्त व पेचिश के लिए :**—एक पाव कच्चा ताजा दूध भैंस का लो। उसके अन्दर एक चम्मच चीनी और एक नींबू निचोड़ें जिससे दूध फट जाएगा। उसको हिलाकर पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं।
2. चार छोटी इलायची को एक सेर पानी में पकायें जब पानी 3 कप रह जाए तो ठंडा होने पर तीन भाग कर लें 4-4 घंटे बाद पीने से आठ घंटे में भी लाभ होगा।

खून की खराबी के लिए

1. खून की खराबी होने पर लगभग सौ ग्राम नीम की कोमल पत्तियों को इतने ही पानी में पीसकर रस निकालें। यह रस गाय के आधा किलो घी में पकायें। रस जलकर जब घी रह जाए तो दवा तैयार है।
प्रयोग :—एक पाव दूध में 5 ग्राम दवा मिलाकर सुबह पीने से हर प्रकार की खून की खराबी दूर हो जाती है।
2. चिरायता और कोड़ कुट्टी 50-50 ग्राम लेकर और मोटा-सा कूटकर रख लें। 600 ग्राम पानी में 4 ग्राम मात्रा में रात को भिगोकर रख लें। यह दवा तीन-चार दिन तक काम आयेगी। जब कड़वाहट कम हो जाए तो फिर नई दवा डालें। चालीस दिन में हर प्रकार का चर्म रोग दूर हो जाता है। जख्म को पानी से रोज धोएं। खुराक 1.5 ग्राम को रोजाना छानकर पिएं।
3. सुबह उठते ही काली मिर्च के दो दाने खाकर एक गिलास पानी पीने से हर प्रकार के चर्म रोगों को लाभ पहुंचता है।

हाई ब्लड प्रैशर (उच्च रक्त-चाप)

1. सर्पगन्धा, आंवला, गिलोय, अर्जुन-वृक्ष की छाल, पुनर्नवा और आशकन्द बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर पानी के साथ दिन में दो बार लेने से उच्च रक्तचाप (हाईब्लड प्रैशर) सामान्य हो जाता है।
2. तरबूज खाने से हाई ब्लड प्रैशर ठीक हो जाता है।
3. लीची का उपयोग भी लाभदायक है।
4. हृदय की कमजोरी दूर करने के लिए 25 ग्राम शहतूत का शरबत दिन में दो बार पीना लाभदायक है।
5. सर्पगन्धा को कूटकर रख लें। प्रातः सायं 2-2 ग्राम सेवन करने से हाई ब्लड प्रैशर सामान्य हो जाता है।

6. गाजर का मुरब्बा भी लाभकारी है।
7. गेहूं की बासी रोटी प्रातःकाल दूध में भिगोकर खाने से हाई ब्लड प्रेशर सामान्य होता है।
8. एक ग्राम सूखा धनिया, एक ग्राम सर्पगन्धा, 2 ग्राम मिश्री में पीसकर ताजा पानी के साथ खाने से उच्च रक्तचाप घट जाता है।

लो ब्लड प्रेशर (निम्न रक्त-चाप)

1. 150 ग्राम पानी में 32 किशमिश भिगो दें। बारह घंटे भीगने के बाद प्रातः एक-एक किशमिश को आधा मिनट तक खूब चबा-चबा कर खायें, लो ब्लड प्रेशर (निम्न रक्त-चाप) में इससे पूर्ण लाभ होता है।
2. गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से लो ब्लड प्रेशर दूर हो जाता है।
3. गाजर का मुरब्बा भी लो ब्लड प्रेशर में लाभदायक है।

मुख के रोग, चेहरे का सौन्दर्य

स्त्रियों को चेहरे पर सौन्दर्य बनाये रखने की आवश्यकता उस वक्त पड़ती है जब चेहरे पर झुर्रियां, छाया, दाग अथवा मुहांसे होकर चेहरे को भद्दा बना देते हैं। इसके लिए देशी उपाय यही है कि गाजर डेढ़ सौ ग्राम, टमाटर सौ ग्राम और चुकन्दर पचास ग्राम का रस निकालकर आधा गिलास नित्य लगातार कम-से-कम बीस दिनों तक पिया जाए। इससे चेहरा बेदाग होकर सुन्दर सेब की तरह लाल हो जाएगा। पेट फूलने लगे तो ना पिएं।

चेहरे के दाग

1. मसूर की दाल और तरबूज के बीजों की मींगी बराबर मात्रा में लेकर गाय के दूध में पीस लें। इसे चेहरे पर लगाने से हर प्रकार के दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।

2. बादाम की गिरी दूध में घिसकर लगाने से दाग-धब्बे दूर होकर चेहरे की चमक बढ़ जाती है।

पथरी

1. पपीते की जड़ छः ग्राम लेकर सिल पर महीन पीस लें, फिर इसे पचास ग्राम पानी में घोलकर छान लें और रोगी को पिला दें। प्रातः सायं इक्कीस दिन तक सेवन कराएं। पथरी गलकर निकल जाएगी।
2. बीस ग्राम कुलथी को ढाई सौ ग्राम पानी में औटाएं। जब चौथाई पानी रह जाए तब उतारकर छान लें और गुनगुना-सा रोगी को पिला दें। सुबह-शाम दो बार दें। पथरी गलकर मूत्र मार्ग से निकल जाएगी। 20 दिन पिलाएं।

विद्रधि फोड़ा रोग

फोड़े को ही विद्रधि कहा जाता है। इसमें जलन तथा वेदना होती है पककर फट जाती है। यह शरीर में भीतर-बाहर कहीं भी हो सकती है। विद्रधि को बिना पके शीघ्र बैठाने के लिए क्रमशः निम्न औषधियों का सेवन करें।

1. सहजन की जड़ का लेप और सेंक करें।
2. जौ, गेहूं और मूंग इन्हें घी में पीसकर लेप करें।
3. खस, चन्दन और मुलहठी को दूध में पीसकर लेप करें।

गुर्दे की पथरी

1. 6 ग्राम पपीते की जड़ को पीसकर 50 ग्राम पानी में मिलाकर 21 दिन तक प्रातः और सायं पीने से गुर्दे की पथरी गल जाती है।
2. दो माशा नीम के पत्तों का खार खाने से पथरी गलकर निकल जाती है।
3. जामुन खाना भी पथरी रोग में लाभदायक है।

4. एक ग्राम हल्दी और दो ग्राम गुड़ गाजर की कांजी के साथ खाने से पथरी गल जाती है।

चोट, मोच और सूजन

1. किसी भी चोट के स्थान पर घी और कपूर बराबर मात्रा में मिलाकर बांधने से चोट की पीड़ा मिट जाती है तथा खून का बहना भी बन्द हो जाता है।
2. जिस स्थान से खून बह रहा हो, वहां पर मिट्टी के तेल का फाहा रखने से खून का बहना बन्द हो जाता है।
3. कटे हुए स्थान पर पिसी हुई हल्दी भर देने से खून का बहना तुरन्त बन्द हो जाता है।
4. तेजपात को पीसकर लगाने से मोच ठीक हो जाती है।
5. अनार के पत्ते पीसकर बांधने से मोच की पीड़ा समाप्त हो जाती है।
6. तिल और महुआ बांधने से हड्डी की मोच ठीक हो जाती है।
7. ढाक के गोंद को पानी में घोलकर लेप करने से चोट की सूजन ठीक हो जाती है।

गुर्दे के दर्द के लिए

अंगूर की बेल के पत्ते 50 ग्राम पानी में पीसकर छानकर थोड़ा-सा लाहौरी नमक मिलाकर पिलायें। तड़पता हुआ मरीज ठीक हो जाएगा।

नजला, जुकाम

भुने चने का छिलका उतरा हुआ आटा 20 ग्राम, मलाई या रबड़ी 20 ग्राम, थोड़े शहद में मिलाकर 4 बूंद अमृतधारा असली मिलाकर कुछ दिन रात को खाने से नये व पुराने नजले में बहुत लाभ करता है।

गुलबिनक्शा 4 ग्राम, मुलहठी 4 ग्राम, उन्नाव 5 दाने, मुनक्का 4 दाने, उस्तखद्दूस 2 ग्राम। सबको एक गिलास पानी में पकाओ। जब पानी 200 ग्राम रह जाए तो थोड़ी खांड मिलाकर रात को पियें। खटाई का परहेज करें।

पेट दर्द के लिए

अजवायन 4 ग्राम, नमक 2 ग्राम, दोनों को गर्म पानी के साथ लेने से पेट का दर्द 5 मिनट में ठीक होता है।

बर्थ कन्ट्रोल

इस जमाने में दो तीन बच्चे ही काफी हैं ताकि उनकी सेहत, पढ़ाई-लिखाई, खुराक-पालन अच्छी तरह हो सके। बर्थ कन्ट्रोल के बारे में लिखा जा रहा है। जरूर फायदा उठायें और अपना जीवन सुखी बनायें।

1. हल्दी तीन ग्राम माहवारी होने के पांचवें दिन, सुबह ताजे पानी के साथ तीन दिन हर महीने खिलाते रहेंगे तो गर्भ रहने का डर नहीं रहेगा। आठ दिन तक बिस्तर का परहेज जरूरी है।
2. एक तोला सफेद वैसलीन में दो माशे फिटकरी मैदा की तरह बारीक करके मिला लें। जरूरत पर गुप्तांग पर लगा लिया करें। नुस्खा 80 फीसदी कामयाब है।
3. जरूरत के वक्त एक रूई की फुरेरी कैस्ट्रायल की योनि में अच्छी तरह फेर लें गर्भ रहने का सवाल नहीं होगा। 70 फीसदी कामयाब है।
4. अरंड का बीज छीलकर रख लें और माहवारी होने के पांचवें दिन बाद एक बीज सुबह खाली पेट ताजा पानी से खिला दें तो एक साल तक गर्भ नहीं होगा। ये नुस्खा 70 फीसदी कामयाब है। यदि बीज लैटरिन में निकल गया तो यह नुस्ख़ा काम नहीं करेगा।

5. कई भाई ऑपरेशन कराने से घबराते हैं लेकिन तर्जुबा है कि ऑपरेशन से कोई खराबी पैदा नहीं होती। अगर तीन बच्चे हों तो जरूर ऑपरेशन करवा डालिए।

हाथ पैरों की ऐंठन

1. अडूसा के फूल और फलों को तेल में जलाकर छान लें। इस तेल की मालिश करने से हाथ-पैरों की ऐंठन दूर हो जाती है।
2. अखरोट के तेल की मालिश करने से हाथ-पैरों की ऐंठन समाप्त हो जाती है।

अंगों की शून्यता

शरीर में यदि कहीं खून की गांठें जम गई हों, तो उस जगह पर कुसुम्बे के बीजों को पानी में पीसकर लेप करने से खून का दौरा चालू हो जाता है।

सीने में जलन

250 ग्राम ठंडे पानी में नींबू निचोड़कर पीने से सीने की जलन और दिल के घबराने में आराम होता है।

दांत चबाना व पेट के कीड़े

दो टमाटरों में नमक, काली मिर्च लगाकर सुबह 15 दिन तक खायें। पेट के कीड़े मरकर बाहर निकल आयेंगे। 3 साल से कम बच्चे को न दें। एंटीपर अंग्रेजी दवा भी पेट के कीड़े खत्म कर देती है। बाजार से लेकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

पेशाब बार-बार आना

काले तिल 200 ग्राम कूटकर 250 ग्राम गुड़ की चासनी में बीस-बीस ग्राम के लड्डू बनाकर सुबह-शाम एक-एक खाएं।

बच्चों को सिर्फ एक लड्डू दें। यह पेशाब के बार-बार आने की बढ़िया दवा है।

पेशाब में खून

एक छोटा करेला 5 ग्राम पानी में रगड़कर दिन में एक बार पियें। पांच दिन तक इस्तेमाल करें। परहेज गर्म चीज, लाल मिर्च का करें।

पेशाब का रुक-रुककर आना

कलमी शोरा 3 ग्राम, दूध 250 ग्राम, पानी एक किलो, सबको मिलाकर बगैर मीठे के दो बार पिलायें। पेशाब खुलकर होगा। यह हर मौसम में फायदेमंद है।

बिछौने पर पेशाब

4-5 वर्ष का बालक बिछौने पर पेशाब करता है तो 2 मुनक्का प्रतिदिन बीज निकालकर रात को खिलायें या 1 छुहारा रोजाना 8 दिन तक खिलाने से बालक बिछौने पर पेशाब नहीं करेगा। दही, लस्सी, चावल का परहेज आवश्यक है। अगर एक छुहारा रोजाना 8 दिन तक खिलायेंगे तो सौ प्रतिशत आराम आयेगा इसमें कोई सन्देह की बात नहीं।

दमा

पीपल बड़ी 4 ग्राम, काकड़ सींगी 6 ग्राम, बारीक करके पूर्णमासी के दिन गाय के दूध में चावल की खीर बनाकर कांसे की थाली में रात को चांद की रोशनी में रख दें और यह दवा खीर पर फैला दें। दूसरे दिन सुबह खाली पेट खा लें। हर पूर्णमासी को एक साल तक खाएं दमा ठीक होगा। यह वही दवा है जो कि कई जगह पूर्णमासी को मुफ्त देते हैं।

दर्द गठिया बाय पुरानी

केसर बढ़िया 3 ग्राम, सरनजान 10 ग्राम, खांड 12 ग्राम सबको बारीक पीसकर 32 पुड़िया बनाइए। 1 पुड़िया सुबह 1 पुड़िया शाम को गाय के दूध के साथ लें। बाय गठिया के दर्द की अच्छी दवा है।

तारपीन का तेल और स्प्रिट व बाबूना का तेल बराबर-बराबर मिलाकर रात को मालिश करें और गर्म कपड़ा बांधकर सो जाएं। कुछ दिन में बाय का दर्द ठीक हो सकता है। दो दिन न नहाएं।

नुस्खा कान के लिए

12 ग्राम सरसों का तेल गर्म करके 5 ग्राम बोरिक एसिड मिलाएं। पीप और दर्द के लिए दो बूंद कान में डालें, पुरानी से पुरानी पीप आना 10 दिन में ठीक हो सकती है। यह दवा इस मर्ज के लिये बहुत लाभकारी है।

दाद की दवा

लोहे के पलटे को आग पर सुर्ख कर लें और ठंडे तवे पर 10 ग्राम गेहूं के दाने रखकर सुर्ख पलटा गेहूं के ऊपर रखकर ईंट के जोर से दबाने पर गेहूं से तेल निकल जाएगा। वही तेल दिन में दो बार दाद पर लगायें। कुछ दिनों में दाद ठीक हो जाएगा। शीशम की लकड़ी जलाने में जो पानी निकले उसे कुछ दिन लगाने से भी दाद ठीक हो जाता है।

छाजन–हल्दी को पानी में घिसकर गाढ़ा लेप दिन में तीन बार करें। 20 दिन बाद पुरानी छाजन को आराम होगा।

मुंह के छाले के दर्द की दवा

1. ग्लीसरीन 24 ग्राम में सिब्बाजोल की गोली पीसकर मिला लें। दिन में 3-4 बार रूई से लगायें छाले दूर हो जायेंगे। गले के

दर्द को आराम होगा। कब्ज हो तो दूर कर लें। पान का कत्था भी मुंह के छाले ठीक करता है।

2. देसी घी 50 ग्राम आग पर गर्म करें और उसमें कपूर 6 ग्राम डालकर आग पर से उतारकर उस घी को मुंह में लगाने से छाले बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं कब्ज हो तो दूर कर लें। चमेली के पेड़ के पत्ते चबाने से भी मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।

पित्ती की दवा

नाग केसर 3 ग्राम बारीक करके 12 ग्राम शहद मिलाकर तीन-चार दिन चटायें।

गोली एविल 25 मि. ग्राम स्टोर से खरीदकर 1 सुबह 1 शाम ताजा पानी से लें, 3-4 दिन में पित्ती का उछलना बन्द हो जाएगा।

काली खांसी

फिटकरी भूनकर बारीक करें। वजन खुराक एक रत्ती में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर दिन में दो बार खायें। 5 दिन में खांसी ठीक हो जाती है। बड़े आदमी को दो रत्ती दें। कोरेक्स जो कि मेडिकल स्टोरों से मिलता है, खांसी के लिए बहुत अच्छी दवा है इसको इस्तेमाल करने से बहुत लाभ होगा।

पुरुष गुप्त रोग

शीघ्र पतन

सम्भोग के समय जल्दी वीर्य निकल जाए तो इसी को शीघ्र पतन कहते हैं, इसके उपचार निम्न हैं :

1. असली बंशलोचन तथा सत्व गिलोय बराबर मात्रा में लें तथा

कूट लें। प्रतिदिन दो ग्राम शहद के साथ लें। इससे वीर्य गाढ़ा हो जाता है और स्वतः स्खलित नहीं होता।

2. जायफल चूर्ण 3 रत्ती पुरुष अपने मूत्रेन्द्रिय पर रखकर सहवास करे। स्त्री शीघ्र स्खलित हो जाएगी।

बलवर्धक

1. 2 देसी अण्डों का हलवा देसी घी में बनाकर सर्दियों में हफ्ते में 3 बार खाना ताकत का खजाना है।
2. सिंघाड़े का हलवा देसी घी में बनाकर 50 ग्राम महीना भर खायें वीर्य गाढ़ा होगा मर्दाना ताकत बढ़ेगी।

स्वप्नदोष और उसका इलाज

सोते समय वीर्य के निकल जाने को स्वप्नदोष कहते हैं, वैसे तो यह शिकायत हर नौजवान को हो जाया करती है। मगर महीने में 1 या 2 बार हो जाए तो घबराना नहीं चाहिए। बल्कि गर्म वस्तु, तेल, मसाले, अंडे आदि खाने बन्द कर दें तो यह शिकायत अपने आप दूर हो जाती है।

1. तुख्मकाहू, तुख्मकासनी, धनिया, आजवायन, खुरासानीर, तुख्मखीरा, नीलोफर, भूखी इसबगोल, कूंजा मिश्री बराबर वजन लेकर बारीक करके 6-6 ग्राम सुबह शाम ताजे पानी से 30 दिन खायें। रोजाना होने वाला स्वप्नदोष रुक जाता है। परहेज गुड़, चावल, खटाई, अंडा, शराब और दूध दवा खाने तक न लें।
2. तुलसी के बीज 4-4 ग्राम पानी से कुछ समय शाम को खाएं।
3. बीज बन्द 3 ग्राम पानी से खाने से स्वप्नदोष रुक जाता है।
4. साबल मिश्री, मूसली सफेद, संदल सफेद, इलायची-छोटी, जीरा सफेद, सतवार, भूसी इसबगोल सब 10-10 ग्राम लेकर

बारीक कूटकर छान लें और 6-6 ग्राम सुबह शाम को दूध के साथ सेवन करें। धात के लिए है। कूंजा मिश्री 40 ग्राम मिलायें।

5. इमली के बीज 125 ग्राम 400 ग्राम दूध में भिगोकर रखें। 2 दिन बाद छिलका उतारकर साफ करके पीस लें। 6-6 ग्राम, सुबह-शाम पानी के साथ इस्तेमाल करें। यह धात रोग के लिए है।
6. कीकर की कच्ची फलियां छाया में सुखाकर बारीक करके और उसके बराबर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम 6-6 ग्राम दूध के साथ खाएं, धात व कमजोरी की बढ़िया दवा है। कतरा, लेस जाना बन्द होगा।
7. मुलहठी का चूर्ण 3 ग्राम शहद से चाटने पर स्वप्नदोष ठीक हो जाता है।
8. बनारसी आंवले का मुरब्बा एक नग प्रतिदिन पानी से धोकर चबा-चबाकर खायें। यह नेत्र रोग व हृदय रोग को भी अच्छा करता है। स्वप्नदोष का अच्छा इलाज है।

नोट :—यह मानसिक बीमारी है, अतः मन को पवित्र करें। शीतल जल से स्नान करें। रात्रि को गर्म दूध न पिएं तथा रात को सोने से पहले अपने पांव ठंडे जल से अच्छी तरह धो लें। इससे अच्छी नींद आती है तथा स्वप्नदोष भी नहीं होता।

विशेष बात :—स्वप्नदोष की बीमारी जड़ से तो शादी के बाद खत्म होती है। महीने में दो-तीन बार हो तो चिन्ता मत कीजिए। इससे ज्यादा होने लगे तो इलाज आवश्यक रूप से करवाना चाहिए।

बीमारी को रोकने के उपाय :

1. कब्ज न होने दें, गुलकन्द का या हरड़ का मुरब्बा रात को खाएं।
2. रात को दूध न पियें।

3. रात को सोते समय हाथ-पैरों को ठण्डे पानी से धोना चाहिए।
4. गुप्तांग के बालों को न बढ़ने दिया जाए।
5. करवट से सोने की आदत डालें।
रात को खाना कम खाएं और खाने के दो घंटे के बाद सोने की आदत डालें।
7. गुड़, गन्ना, चावल और खटाई, गर्म मसाले, पकवान, अंडे और शराब से परहेज करें।
8. सुबह सवेरे नंगे पैर हरी घास पर घूमना चाहिए।
9. शौच जाने से पहले रात का बासी पानी जो तांबे के बर्तन में हो, रोजाना एक गिलास पीना चाहिए।
10. खाना खाने के बाद पेशाब जरूर करना चाहिए।
11. गन्दी फिल्में व अशलील तस्वीरों को न देखिए।
12. बुरे दोस्तों से बचना चाहिए और अगर कोई गन्दी आदत है तो आज से ही छोड़ने की कसम खाइये।
13. गुप्तांग की खाल को पीछे हटाकर धोना शुरू करें।
14. लंगोटी कभी न बांधें, अगर बीमारी थोड़े समय की है तो तुखमेरीहा 4-4 ग्राम सुबह-शाम पानी से एक हफ्ता खाने से शिकायत रुक जाती है। अगर आप इन लिखी हुई बातों पर अमल करोगे तो आपकी सेहत ठीक हो सकती है।

धातु रोग

असंगध, नागौरी, सौंठ, चीनी सभी बराबर।

विधि :—चारों दवाओं को कूटकर कपड़े से छान लें और दवा के बराबर घी कड़ाही में डालकर पका लें। पानी जल जाने पर उतार लें और ठंडा करके एक-एक तोला का लड्डू बना लेवें।

व्यवहार :—एक लड्डू सुबह-शाम गाय के दूध के साथ लेवें।

गुण :—इसके व्यवहार से कमर व हाथ-पैर का दर्द व धातु की कमी ठीक हो पर्याप्त बल वीर्य में वृद्धि होती है।

नोट :—यह दवा स्त्रियों के लिए भी समान गुणकारी है।

इन्द्री वृद्धि का लेप : कामनी तेल

रेमाही, लोंग, जायफल, जावित्री, हींग, कुचला, मालकांवनी, खरातीन, पिस्ता, अकरकरा, सफेद मिर्च, घुंघली, जौंक 6-6 ग्राम बारीक करके 250 ग्राम तिल के तेल में डालकर आग पर पकायें। जब दवा जल जाए तो ठण्डा होने पर छानकर शीशी में भर लें।

तरीका :— 4 बूंद तेल रोजाना रात को इन्द्री पर दो मिनट मालिश करके पान या अरण्ड का पत्ता गर्म करके बांधे। रात को जोश आने पर आंख खुल जाने पर पत्ते को खोलकर फेंक दें। इस नुस्खे को करने से 20 दिन बाद नसों की कमजोरी दूर होकर पूरी शक्ति आएगी।

वीर्य स्तम्भक योग

अकरकरा, कबाब चीनी, जायफल, बीजबन्द व अफीम बराबर-बराबर ले लें।

विधि :—चारों दवा कूटकर कपड़े से छान लें और अफीम पकाकर किमाम कर लें और दवा के साथ घोंटकर 1 ग्राम की गोली बना लें।

व्यवहार :—इसे आधा घंटे पहले संभोग के समय पान में रखकर एक गोली खायें।

गुण :—जब तक खटाई न खायेंगे वीर्य स्तम्भन होगा।

मर्दाना ताकत के लिए फंकी पुष्टावर

सालन मिश्री पंजे वाली, मूसली सफेद, मूसली काली, सतावर, सालबगट्ठा, बाहमन सुर्ख, बाहमन सफेद, शकाकल मिश्री, दाल

चीनी, तबाशीर, मस्तगी रूमी, कमरकस, तालमखाना, अकरकरा, खुलंजां, गोंद, कीकर, सिंघाड़े, बीजबंद, असगंध, विदारीकंद, छोटी इलायची सब 25-25 ग्राम तरूमेरिहां, अजवायन, खुरासानी 10-10 ग्राम, कूंजा मिश्री 300 ग्राम सबको बारीक करके 6-6 ग्राम सुबह शाम दूध से लें। अचार, गन्ना, चावल ना खाएं।

ताकत की खीर

सालन मिश्री पंजेवाली 3 ग्राम, मूसली सफेद 3 ग्राम सबको पीसकर बारीक छान लें।

विधि : 400 ग्राम दूध आग पर उबालें और उसमें 9 ग्राम दवाई डालकर चम्मच से चलाएं। जब दूध गाढ़ा हो जाए तो थोड़ी-सी खांड मिलाएं। इस खीर को सुबह व रात्रि को सोते सम 20 दिन तक खाएं। खटाई का परहेज करें। ये केवल एक खुराव है।

फायदे :—कमर दर्द, सुस्ती, कमजोरी को दूर करके ताक को बढ़ाता है। एक बार अवश्य आजमाएं।

बालों के रोग

बालों का झड़ना

1. आम की गिरी दस ग्राम लेकर आंवले के रस में पीस लें। इसे लगाने से बाल घने और घुंघराले हो जाते हैं।
2. बालों के झड़ने या टूटने पर सिर में नींबू के रस में दो गु नारियल का तेल मिलाकर उंगलियों की अग्रिम पोरों आहिस्ता-आहिस्ता बालों की जड़ों में मालिश करने से ब झड़ने बन्द हो जायेंगे। साथ ही बाल मुलायम व सीकरी मु हो जायेंगे तथा बालों से सम्बन्धित अन्य सभी रोगों से मुक्त हो जायेंगे।

सिर में रूसी

1. यदि सिर में खुश्की और रूसी हो तो नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर रात को सिर में मलें और सुबह गुनगुना पानी और रीठे के पानी से सिर धो डालें। 2-4 बार यह क्रिया करने से ही सिर की खुश्की और रूसी नष्ट हो जाती है।
2. रीठे का शैम्पू रूसी में उतना ही कारगर है जितना कि कोई आधुनिक फार्मूले का शैम्पू कारगर होता है। बाल टूटने पर बालों को साबुन से न धोएं, उन्हें रीठे से धोना चाहिए। यदि बाल अधिक टूटते हों तो हर चौथे दिन सिर को धोना चाहिए।
3. रात को रीठे के छोटे-छोटे टुकड़े करके पानी में भिगो दें। सुबह नहाते समय उस पानी को मसलकर उससे सिर धोने से बाल लम्बे और घने होते हैं तथा खुश्की और रूसी दूर होती है।
4. नारियल का तेल 100 ग्राम, 4 ग्राम कपूर, दोनों को मिलाकर शीशी में रख लें। दिन में दो बार स्नान के बाद बाल सूख जाने और रात में सोने से पहले सिर पर खूब मालिश करें। दूसरे दिन से रूसी में लाभ होता है। बाल धोने से कम-से-कम आधा घंटा पहले एक नींबू काटकर मलने से और फिर हल्के गर्म पानी से धोने से सिर की रूसी साफ हो जाती है। अथवा 2-4 किलो पानी में नींबुओं का रस निचोड़कर एक सप्ताह तक प्रतिदिन बालों को अच्छी तरह धोएं तो जुएं न रहेंगी।

बालों की सफेदी

1. सूखे आंवले के चूर्ण को पानी के साथ पेस्ट-सा बनाकर इसका सिर पर लेप करें तथा 5-10 मिनट बाद बालों को

पानी से धो लेने से बाल सफेद होने और गिरने बन्द हो जाते हैं।

2. एक चम्मच आंवले का चूर्ण पानी के साथ सोते समय ले लें। समय से पूर्व बाल सफेद होने और चेहरे की कांति नष्ट होने पर जादू-सा असर करता है।

जुओं से छुटकारा

1. पान अथवा मूली के रस में पोरा खरल कराके लगाने से जुओं से छुटकारा मिल जाता है।
2. प्याज का रस सिर में लगाने से जुएं मर जाती हैं।
3. 20 ग्राम सुहागा और 20 ग्राम फिटकरी को 250 ग्राम गरम पानी में मिलाकर सिर पर अच्छे से मलें। इससे जुएं नष्ट हो जाती हैं।
4. नीम की निबोलियों को घोंटकर सिर में लगाने से जुएं मर जाती हैं।

सफेद बाल काले करना

भृंगराज तेल रोजाना लगातार लगाया जाए तो बाल काले हो जाते हैं।

काली मेंहदी पानी में घोलकर रात को लगावें। सुबह सिर धो लें, इस तरह से सारे बाल जड़ तक काले हो जायेंगे।

बालों को सुन्दर बनाना

सूखा आंवला व शिकाकाई दोनों को 20-20 ग्राम लेकर कूट लें और आधा किलो पानी में रात को भिगो दें। सवेरे इस पानी को मसलकर किसी कपड़े से छान लें और सिर पर मलें। आधे घंटे के बाद स्नान करें। बाल सूख जाने पर नारियल का तेल लगायें। इस क्रिया से बाल घने, लम्बे और रेशम की भांति चमकदार हो जायेंगे।

आंखों के रोग

आंखों की ज्योति

हल्दी की गांठ को नींबू के रस में डुबोकर कांच के बर्तन में रख दें और चालीस दिन तक उसी बर्तन में रखा रहने दें। बाद में हल्दी को गुलाब जल में मिलाकर रात में सोते समय लगाने से आंखों की ज्योति बढ़ जाती है।

आंखों का दुखना

1. 50 ग्राम गुलाबजल में 1 गांठ हल्दी कूटकर डालें। दूसरे दिन छानकर शीशी में रख लें। आंख में लाली या जख्म हो तो 2-2 बूंद दिन में 3-4 बार डालें। मरीज भुने चने ना खाए।
2. तिल के ताजे 5 फूल अप्रैल के महीने में निगले तो फिर पूरे वर्ष आंखें नहीं दुखेंगी।
3. हरड़ को रात भर पानी में भीगने दें और प्रातःकाल उसी जल से आंखें धोयें। इससे आंखें भी नहीं दुखतीं और ठण्डक भी बनी रहती है।

मोतिया बिन्द

1. असली चन्दन घिसकर प्रतिदिन आंखों में लगाने से मोतिया नहीं आयेगा। सबसे अच्छा इलाज है।
2. मोतियाबिन्द की प्रारम्भिक अवस्था में शहद को सलाई द्वारा आंखों में लगाने में मोतिया का बढ़ना रुक जाता है। ऑपरेशन करवा लें।

बड़ों की आंखों की सूजन

सुपारी को पानी में पत्थर पर घिसकर आंख के ऊपर लेप

लगाने से आंखों की सूजन दूर हो जाती है।

आंखों की दवाइयां

1. शहद सलाई से रोजाना आंख में लगाने से मोतिया रुक सकता है।
2. मोतिया का असली इलाज ऑपरेशन करवा लें।
3. फिटकरी भस्म 5 ग्राम, गुलाबजल 50 ग्राम में मिला लें। रोजाना सुबह और रात 2-2 बूंद आंखों में डालें। मोतिया नहीं रहेगा, अगर है तो बढ़ेगा नहीं, नजर कम नहीं होगी दुखती आंख में ना डालें।

स्त्री रोग चिकित्सा

स्त्री प्रसूत तथा प्रदर चिकित्सा

पीपल के पके हुए फल को बारीक पीसकर बराबर मात्रा में शक्कर मिश्रित करके गोदुग्ध के साथ स्त्री को पिला दें। इसी प्रकार सेवन से लगभग दस-पन्द्रह दिनों में प्रसूत और प्रदर रोग समाप्त हो जाएगा।

मासिक धर्म की अधिकता

1. बीस ग्राम धनिये को 200 ग्राम पानी में औटायें। जब 50 ग्राम पानी शेष रह जाए तब छानकर पिला दें। इससे अधिक रक्त गिरना बन्द हो जाएगा।
2. दस ग्राम सफेद काशगरी व एक ग्राम लाल गेरू दोनों को अच्छी तरह मिलाकर शीशी में भर लें। आवश्यकता पड़ने पर स्त्री को औषधि बताशे में भरकर खिलायें और ऊपर से थोड़ा दूध या पानी दें। यह अचूक औषधि है। तीन खुराक से अवश्य आराम होगा।

बांझपन दूर करना

1. एक पाव पीपल की दाढ़ी को महीन पीसकर कपड़े से छानकर रख लें और समान मात्रा में कच्ची शक्कर खांड मिश्रित करके स्नान के दिन से 2 तोले स्त्री को और 2 तोले मर्द को गोदुग्ध के साथ निरन्तर 10 दिन तक सेवन करायें। ग्यारहवें दिन स्त्री से सहवास करायें। इस औषधि से गर्भ अवश्य ठहरेगा।

पथ्य–औषधि सेवन के उपरोक्त दस दिन तक स्त्री–प्रसंग कदापि नहीं किया जाना चाहिए। मर्द में कमी हो तो इलाज करवाएं।

ढीले स्तनों के लिए

1. कच्ची उम्र में ही मैथुन आदि क्रिया में लग जाने के कारण स्तन ढीले हो जाते हैं और बदसूरती पैदा करते हैं। वह ढीले–ढाले लटके से रह जाते हैं। इसके लिए कच्चे आम की गिरी को पीसकर स्तनों पर कुछ दिन अच्छी तरह से लेप करें। इससे स्तन चुस्त एवं पहले के समान सख्त हो जाते हैं।
2. सुपारी पाक का कुछ दिनों तक सेवन करने से भी कुछ ही दिनों में स्तन स्वयं ही सुदृढ़ हो जायेंगे।

स्तन के रोग

1. वट वृक्ष बरगद की दाढ़ी व लाल सिरे को सुखाकर पानी में पीसकर लेप करें। स्तन कड़े हो जायेंगे।
2. सतावार को महीन पीसकर उसका सेवन करने से दूध बढ़ जाता है।
3. सरसों की खली को पानी में पीसकर लेप करने से स्तन रोग दूर हो जाता है।

बाल रोग चिकित्सा

तुतलाना और हकलाना

1. बच्चे यदि एक ताजा हरा आंवला रोजाना कुछ दिन चबायें तो उनका तुतलाना व हकलाना दूर हो जाता है। जीभ पतली और आवाज साफ आने लगती है। मुख की गर्मी भी दूर हो जाती है।
2. बादाम की गिरी 7 और काली मिर्च 7 दोनों को लेकर कुछ बूंद पानी में घिसकर चटनी-सी बना लें और उसमें थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर तैयार कर लें। इस मिश्रण को प्रातः खाली पेट पन्द्रह दिनों तक सेवन करने से तुतलाना और हकलाना दूर हो जाता है।
3. काली मिर्च को महीन पीसकर उसका चूर्ण बना लें और प्रातः मक्खन के साथ मिलाकर खाने से कुछ ही दिनों में हकलाहट दूर हो जाती है।
4. तेजपात को जीभ के नीचे रखने से रुक-रुककर बोलना और हकलाना व तुतलाना ठीक हो जाता है।
5. फूला हुआ सुहागा शहद में मिलाकर जीभ पर रगड़ने से बच्चे का हकलाना ठीक हो जाता है।
6. मीठी बच, मीठी कूट, असगन्ध और छोटी पीपल को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें। रोजाना 1 ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से आवाज साफ होती है और हकलाना दूर हो जाता है।
7. हरा धनिया और अमलतास के गूदे को पानी में घिसकर रख लें और उसी पानी से 21 दिन लगातार बच्चे को कुल्ले कराने से जीभ पतली हो जाती है और हकलाहट दूर हो जाती है।

पेशाब के रोग

बिस्तर पर पेशाब करना

यदि बच्चा रात में सोते समय बिस्तर पर पेशाब कर देता हो तो अखरोट की एक गिरी तथा 5 ग्राम किशमिश रात में सोने से पहले नित्य एक बार खिलायें। एक सप्ताह में पूरी तरह से आराम हो जाएगा।

मूत्राशय की जलन

दानेदार धनिया को मोटा पीसकर इसका छिलका अलग कर लें। फिर बीजों के अन्दर की गिरी निकालकर तीन सौ ग्राम धनिया की गिरी (प्रायः साढ़े चार सौ ग्राम धनिया में तीन सौ ग्राम गिरी निकल आती है।) तीन सौ ग्राम मिश्री या चीनी लें। दोनों को अलग-अलग पीसकर आपस में मिला लें, समझ लीजिए औषधि तैयार है। मूत्राशय की जलन के अलावा वीर्य की उत्तेजना दूर करने में भी यह अचूक है। वजन खुराक 5 ग्राम एक गिलास ठंडे पानी से दिन में 2 बार लें। केवल 3 दिन तक।

पेशाब का बार-बार आना

1. बार-बार पेशाब आने पर 60 ग्राम भुने चने खाकर ऊपर से थोड़ा-सा गुड़ खायें। दस दिन लगातार सेवन करने से बहुमूत्र आना ठीक हो जायेगा। बूढ़ों को ज्यादा दिन तक यह खुराक लेनी चाहिए। पाचन शक्ति यदि बिगड़ी हुई हो तो भी यह प्रयोग करें।
2. सवेरे-संध्या गुड़ से बना हुआ तिल का एक लड्डू खाने से बार-बार पेशाब आना बन्द होता है। आवश्यकतानुसार चार-पांच दिन खायें। सर्दियों में तो यह बहुत ही उत्तम रहता है।

3. रोजाना मेथी का साग खाने से पेशाब का ज्यादा होना ठीक होता है।
4. पेशाब बार-बार और अधिक मात्रा में आये तो 2 पके केलों का सेवन दोपहर को भोजन के पश्चात् कुछ दिन करना चाहिए। इससे लाभ होता है। यह रोग अंगूर खाने से भी दूर हो जाता है।
5. शाम को पालक की सब्जी खाने से रात में पेशाब के लिए बार-बार नहीं उठना पड़ता।

पेशाब का कम आना

1. दो छोटी इलायची को पीसकर फांककर दूध पीने से पेशाब खुलकर आता है और मूत्रदाह भी बंद हो जाता है।
2. जौ का पानी, नारियल का पानी, गन्ने का रस और कुल्थी का पानी विशेष सहायक है। रात में तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी प्रातः पीने से भी लाभदायक है। भोजनोपरान्त छाछ में हरा धनिया मिलाकर पीना भी लाभदायक है।

पेशाब का रुकना

1. पेशाब किसी भी कारण से बन्द हो तो अरण्ड का तेल 20 ग्राम तक गर्म पानी में मिलाकर पीने से पन्द्रह-बीस मिनट में पेशाब खुल जाता है। जब हर तरह से हार जायें और किसी उपाय से पेशाब न उतरे तो यह प्रयोग अवश्य आजमाने लायक है।
2. 2 ग्राम जीरा और 2 ग्राम मिश्री दोनों को पीसकर फंकी लेने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है। दिन में 3 बार लें। गुर्दे की खराबी से यदि पेशाब बनना बन्द हो जाए तो मूली के पत्तों का रस 60 ग्राम की मात्रा में पीने से वह फिर से बनने लगता है। इससे पेशाब की जलन और वेदना शान्त हो जाती है।

सम्भोग के सुझाव

1. सम्भोग कर चुकने के बाद गुप्तांग को पानी से कभी न धोएं वरना नसें कमजोर हो जाती हैं। सारी रात इकट्ठे न सोएं।
2. सम्भोग कर चुकने के बाद एक गिलास गर्म दूध या थोड़ा गुड़ खा लेने से आपके अन्दर कभी कमजोरी नहीं आयेगी। सम्भोग से पहले एक लेसदार कतरा निकले तो उसकी तरफ कोई ध्यान न दें, वह मज्जी होती है। उसको देखकर वहम करोगे तो इन्द्री सिकुड़ जायेगी। सम्भोग से पहले वीर्य ज्यादा गुदगुदी होकर निकले तो इसका इलाज बहुत जल्दी करवायें। सम्भोग बहुत दिनों बाद किया जाये तो कभी-कभी वीर्य जल्दी निकल जाता है। उसको मर्दाना कमजोरी न समझें। दूसरी बार करने से सब ठीक हो जाता है। सम्भोग के बाद फौरन पानी न पीयें।
3. अगर छोटी उम्र में नासमझी की वजह से आप अपने अन्दर कोई कमजोरी महसूस करते हैं तो अपना इलाज जरूर कराएं।
4. वक्त पर जोश ठीक आता है और बाद में इन्द्री सिकुड़कर बहुत छोटी नजर आने लगती है तो उसकी कोई परवाह न वहम न करें और लम्बे मोटे के चक्कर में पड़कर रुपया बरबाद न करें।

सब्जियों व फलों से उपचार

प्याज के गुण

1. कान दर्द :–प्याज को गर्म राख में भूनकर उसका पानी निचोड़कर कान में डालें। दर्द में फौरन आराम होगा।

2. मोतियाबिंद :—प्याज का रस एक तोला, असली शहद एक तोला, भीमसेनी कपूर तीन माशे, सबको खूब मिलाकर लगाने से मोतिया का असर नहीं होता।
3. तम्बाकू का असर :—ऐसे व्यक्ति जिन्हें तम्बाकू खाने की आदत नहीं है, भूलने से खा लेते हैं तो जी मिचलाने लगता है। उन्हें दो चम्मच प्याज का रस पिलाने से शीघ्र लाभ होता है।
4. बारूद से जल जाने पर :—यदि शरीर का कोई भाग बारूद से जल जाए तो उस स्थान पर प्याज का रस लगाने से लाभ होता है।
5. नामर्दी :—बीस तोला प्याज का रस और बीस तोला शहद को मिलाकर शरबत तैयार कर लें। ढाई तोला रोज सेवन करने से नामर्दी और काम शक्ति की कमी में बड़ा लाभ होता है। साथ ही शरीर सबल और पुष्ट बनता है।

लहसुन के लाभ

1. कीड़ों वाले फोड़े :—जिन फोड़ों में कीड़े पड़ गए हों तो उन पर रोज लहसुन को पीसकर उसकी पट्टी बांधिए, कीड़े मर जाएंगे और फोड़े मिट जाएंगे। 10 मिनट बाद साफ कर लें।
2. दांत दर्द :—कीड़ा लगने से दर्द हो तो लहसुन के टुकड़े को गर्म करके दर्द वाले दांत पर रखकर कुछ देर तक दबाए रखने से दर्द दूर हो जाता है।

गाजर

1. दर्द आधा सिर :—दर्द आधा सिर के लिए गाजर के पत्तों का पानी गर्म करके नाक और कान में डालें।
2. पथरी :—गाजर के बीज और शलजम के बीज 20-20 ग्राम लें और मूली को अन्दर से खोखला करके गर्म राख में भुरते